

国分寺市グループ・サークルPR用紙

★こちらのページは、ご記入いただいたままの内容で冊子と市ホームページに掲載いたします。大きくはっきり、ボールペン等でご記入ください。

活動内容		(例：絵画、健康体操など) 介護予防体操	
ふりがな		つどいのば まりーごーると	
団体名		集いの場 マリーゴールド	
会員数		12人	発足年 2022年
活動内容	回数	年・月・ 週 1回	
	週	毎週 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週	
	曜日	月・火・水・ 木 ・金・土・日	
	時間帯	午前・ 午後 2時 ~ 3時 <small>ただし変更有 (問合せ下さい)</small>	
	場所	本町四丁目都営アパート4号棟1階 シルバーピア団らん室	
2活動以上時間帯がある場合	週	毎週 第1週 第2週 第3週 第4週 第5週	
	曜日	月・火・水・木・金・土・日	
	時間帯	午前・午後 時 ~ 時	
	場所		
入会条件		ご自身で通える方ならどなたでも	
会費		¥ (月・年・その他 []) ・ なし	
入会金		¥ ・ なし	
ひとことPR (活動紹介)		「フレイル」を防ぎ、健康で自立した生活を続けるため、国分寺市高齢福祉課が推奨する「10の筋力トレーニング」を中心に、ストレッチ、脳トレ体操などを行います。歩く、跨ぐ、昇る等の「生活動作」の維持に効果があり、ご自身の能力・状態に合わせて無理なく取り組みます。	